

<<中医奇妙养生方大全>>

图书基本信息

书名：<<中医奇妙养生方大全>>

13位ISBN编号：9787510104657

10位ISBN编号：7510104653

出版时间：2010-10

出版时间：中国人口

作者：高玉琪//蔡学杰

页数：393

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中医奇妙养生方大全>>

### 内容概要

《医学博士谈健康：中医奇妙养生方大全》从人体的五脏六腑和筋骨毛发出发，借鉴“古为中用”的古代医学精华，结合现代医学的科研成果，归纳了生活中的常见疾病，总结出了数百个治疗方案和养生理念。

书中给大家介绍了许多简单实用的传统理疗方法，如按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法、刮痧疗法等，另外还有一些如太极、静坐、吐字、推背、五禽戏等传统养生术。

通过这些方法的施治和练习就能达到疏通经络、调节脏腑、行气活血、扶正祛邪的养生治病功效。

也许有些人并不相信所谓的传统疗法，举一个例子，大家都听说过中医里的“头痛医脚”，这让很多人不得其解。

其实很简单，因为脚是人体中最大的全系反射区，被称为人体的“第二心脏”，上面布满了穴位和反射区，而其中就包括大脑的反射区。

从现代医学来解释就是脚底有成千上万的末梢神经，与大脑和人体各个脏器密切相连。

## <<中医奇妙养生方大全>>

### 作者简介

高玉琪 男，副主任医师，医学博士。  
从事临床工作近20年，有较丰富的临床经验，曾救治了大量急危重症患者，获医院优秀医务工作者称号和多次嘉奖。

在核心医学期刊发表论文20多篇，主编和参编著作7部，获山东省科技进步三等奖一项。

蔡学杰 副主任医师，毕业于广州第一军医大学，现任济南军区联勤部机关门诊部主任。

荣立三等功两次;被评为战地模范卫生工作者一次。

2004年因保健工作突出，荣立三等功一次。

已发表有较高价值的学术论文近20篇，担任多家国内医学杂志的编委。

## <<中医奇妙养生方大全>>

### 书籍目录

第一章 人体经络通百病，治病功效各不同经络通畅，百病去无踪十二经脉的最佳“值班表”十二经脉和五脏六腑的关系从疼痛处找病因找准穴位就这样简单一学就会的经络按摩法每条经络的主治疾病人体最活跃的经络--胆经多敲三焦经，提升健康指数心脏不太好，热水泡泡脚中风偏瘫，常按胃经潜在膀胱经上的疾病巧用肾经，呵护你的健康按摩心包经，预防心肌梗塞、脑中风手少阴心经上“要穴”多急性腰疼，按摩后溪穴三阴交穴，妇科病的首选按揉太冲穴，提高睡眠质量第二章 穴位按摩，全家人的绿色养生术穴位按摩，“神”在何处井然有序，做好按摩前的准备工作穴位按摩的“八大法”和“四要素”不能做穴位按摩的患者从头到脚说按摩-10个养生大穴五种养生特效穴，让你四季健康按摩美容美体，让你做美丽达人每天按摩一点点，让男人更强壮每天按摩一点点，让女人更美丽每天按摩一点点，享受健康夕阳红每天按摩一点点，做孩子的好医生第三章常按反射区，巧修健康伴长久第四章人体的“第二心脏”-----从脚看健康第五章人体的“第三心脏”-----从手看健康第六章人体的第一道防线-----皮肤第七章人体的支柱-----骨骼第八章筋强，人才更长寿第九章气血-----掌握你的生杀大权第十章消化系统-----人体内外交流的战略通道第十一章体温-----决定生老病死的法官第十二章平衡饮食养五脏六腑第十三章水，健康的灵丹妙药第十四章油盐酱醋茶，健康从厨房下手第十五章百病生于气-----情志养生第十六章中医，让女性的容颜更美丽第十七章激活人体的修复因子-----优质睡眠第十八章健康在“循环”中和谐圆满第十九章轻轻松松，学会传统养生术

## 章节摘录

阴性体质的五种手形 阴性体质指的是寒性、虚性体质，体格比较消瘦，具有性格内向，体温较低，血液较薄的体质特征。

这类人容易感到肉体疲劳，受风寒后浑身无力，喝酒后皮肤发青。

1. 方形手的人体质偏阴性 【特征】：与偏阳性的方形手一样手掌为方形，不同的是，这种人的手部特征表现为手质较为柔韧，大拇指纤细，手指细长，呈锥形，指头略尖。

【手形详解】：这类手形的人体质纤弱，情感丰富，需预防呼吸、泌尿生殖方面的疾患。女性要注意避免产生更年期综合症及神经性头痛。

2. 手形细瘦如竹节的人体质偏阴性 【特征】：手指修长，皮肤颜色较深，手掌背部肌肉和血管隆起，骨关节较高，指背三约纹较明显。

【手形详解】：竹节形的手细得像竹子一样，这种人的性格特别脆弱。

多为忧思之人，比如说想念一个人，想念太过就不吃饭了。

思伤脾，因此这样的人呼吸和消化系统较弱，生活中需避免肺、肾过于劳累，这也是为什么爱操心的人一般都很瘦。

竹节形手的人有个毛病，劳累过后总觉得老喘不上气来，明显气短，所以要尽量避免过于剧烈的运动，以免伤肺。

还有一种竹节形的手，手指细长，但其他正好与上面的相反，皮肤较白，手背青筋隐而不露，肌肉柔软，富于弹性，指背三约纹轻浅， 【手形详解】：这类手形的人多属脾胃虚弱，要注意保养脾胃。

中晚年时期需预防风湿痹症，这是因为这种阴性体质的人手掌大、手指尖，上大下小。

而手形和人体是成一定比例的，这种人体形也是属于上身大、下身小，像个漏斗一样，中医口4做上盛下衰。

所以这样的人气血容易不畅通。

经络不通，就会造成关节疼痛，因此中老年时期要特别注意预防风湿性关节炎、类风湿性关节炎，骨关节疾病等。

3. 萝卜手形的人体质偏阴性 【特征】：像红萝卜一样，皮肤红润，手指关节近端较为粗大，远端较为纤细，拇指及手掌内敛，呈现出向心性的丰满。

这类手形的人性格比较收敛，火气没有那么旺盛，通常有“洁癖”的毛病，一般体质较差，易得高血压、心脏病的虚症以及阴虚型糖尿病，经常口干、舌苔光，舌头有裂纹等。

.....

<<中医奇妙养生方大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>